

## \*\*\* 中華粥 \*\*\*

### <材料> 5人分

米1と1/3合・・・洗ってザルに上げておく  
水7カップ  
塩小さじ1  
チキンコンソメ



### <作り方>

1. 鍋に米、水、塩、チキンコンソメを加えてプクプクとなるまで煮る。
2. ①が沸いてきたら、鶏ささみを加えて米粒が広がるまで時々底から混ぜながら煮る。

## \*\*\* 粥のトッピング5種盛り \*\*\*

### <材料> 5人分

- 鶏ささみほぐし身  
鶏ささみ3本・・・筋を取って粥の中に入れて一緒に煮て、粥が出来上がったら取り出しほぐしておく。
- 春巻きの皮の素揚げ  
春巻きの皮3枚・・・2cm幅に切って素揚げする。
- 白葱の千切り  
白葱1本・・・4～5センチ幅に切って芯を取って細切りし、水にさらしておく。  
(芯は粥に使用)
- ザーサイ千切り  
ザーサイ80～100g・・・塩抜きして細切りする。
- 土生姜千切り  
土生姜30g・・・皮むき千切りにする(皮は粥に使用)